

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH KOMBINASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DENGAN *SPRITUAL GUIDED IMAGERY AND MUSIC* TERHADAP KOPING DAN RESILIENSI PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI

Oleh :
Muhammad Saleh Nuwa

Diagnosis kanker dan kemoterapi menyebabkan masalah pada aspek fisik, psikis, sosial dan spiritual bagi penderitanya. Dalam survei berskala besar terhadap 73% pasien kanker yang menjalani perawatan dua tahun setelah divonis kanker, Wolff (2007) menemukan bahwa lebih dari 70% responden melaporkan mengalami depresi karena kankernya, 60% melaporkan masalah hubungan, dan 83% melaporkan penurunan pendapatan, selain itu konsekuensi yang menyertai kemoterapi membuat sebagian besar pasien yang telah terdiagnosis menderita kanker diliputi rasa khawatir, cemas dan takut menghadapi ancaman kematian. Penderita kanker yang mengalami tekanan emosional seperti ini perlu dikelola dengan benar melalui penatalaksanaan koping yang baik (Lopirinzi et al. 2011; Min et al. 2013; Sana et al. 2016; Yunitasari 2016).

Strategi koping merupakan mekanisme adaptasi individu yang dilakukan secara sadar dan terarah dalam mengatasi rasa sakit atau menghadapi *stressor* (Krohne 2002). Mekanisme koping yang baik pada penderita kanker yang menjalani kemoterapi akan meningkatkan resiliensinya. Resiliensi adalah kapasitas dinamis individu untuk berhasil mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental mereka dalam menghadapi kesulitan hidup yang signifikan atau berisiko (Min et.al 2013). Penelitian ini menggunakan terapi nonfarmakologis untuk mengatasi tekanan psikologis pasien kanker dalam meningkatkan koping dan resiliensinya. Menurut Snyder & Lindquist (2006) salah satu terapi nonfarmakologis untuk mengatasi stres yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi. Ada beberapa teknik yang bisa dilakukan diantaranya adalah dengan menggunakan kombinasi terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) dengan *Guided Imagery and Music* (GIM)

Peneliti menggunakan model resiliensi pada orang dewasa dengan kanker dari Deshields et al. (2016), sebagai landasan teori. Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experiment*, dengan rancangan “*pre and post test with control group design*”. Dalam desain ini, peneliti menggunakan kelompok Kombinasi PMR dengan SGIM sebagai kelompok intervensi, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang mendapatkan pengobatan dan tindakan keperawatan rutin dari rumah sakit. Penelitian ini dilakukan di rumah sakit umum Provinsi Nusa Tenggara Timur, pada pasien kanker dengan diagnosis kanker sejak tahun 2016 hingga Februari 2018. Sebanyak 60 responden yang menjalani kemoterapi diambil sebagai sampel penelitian dengan teknik *purposive sampling*. Protokol penelitian ini telah disetujui oleh komisi etika penelitian dari Universitas Airlangga Surabaya Indonesia.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dalam 3 tahap: *pre test*, intervensi dan *post test*. Sebelum kuesioner diberikan, setiap responden diberi informasi tentang penelitian. Pada tahap *pre tes*, peneliti memberikan kuesioner coping dan resiliensi untuk mengetahui skor awal coping dan resiliensi pasien. Kegiatan ini dilakukan pada hari pertama pasien melakukan kemoterapi sesuai dengan sesi yang dia jadwalkan. Data demografi pasien dikumpulkan melalui kuesioner sementara data klinis dikumpulkan dari rekam medis pasien.

Pada tahap intervensi pasien diajarkan terapi kombinasi PMR dengan SGIM sampai pasien dapat melakukan. Intervensi ini dilakukan setelah mengetahui skor coping dan resiliensi pasien, dan dilakukan di rumah sakit, di ruang khusus yang disediakan setelah kemoterapi. Ketika pasien mampu melakukan secara mandiri, pasien diberi rekaman SGIM dalam format MP3, buklet, dan buku catatan evaluasi tindakan harian sehingga pasien dapat melakukannya di rumah setiap 2 kali sehari pada saat akan tidur siang dan tidur malam. Semua aktivitas pasien didokumentasikan dalam buku catatan evaluasi kegiatan harian. Pasien ditindaklanjuti di rumah setiap 2 kali seminggu selama 3 minggu untuk mengulang sesi terapi yang ada. Pada akhir minggu, pengukuran ulang skor coping dan resiliensi pasien dilakukan pada hari ke-7 dan 14, kemudian dilakukan *post test* pada hari ke-21. Pengukuran menggunakan kuesioner yang sama. Resiliensi diukur menggunakan *Resilience Scale* yang dikembangkan oleh Wagnild & Young (1993). Coping pasien diukur menggunakan *The Cancer Coping Questionnaire* yang dikembangkan oleh Moorey et al. (2003).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pemberian kombinasi terapi PMR dengan SGIM meningkatkan coping pasien dari 43,6 % menjadi 76,7 % pada akhir minggu ke tiga. Sementara itu resiliensi pasien juga meningkat di tiap minggunya dari 16,7 % yang memiliki resiliensi rendah dan 83,3 % yang memiliki resiliensi cukup rendah pada saat *pre tes* menjadi menjadi 36,7 % yang berada pada resiliensi cukup tinggi dan sisanya 63,3 % berada pada resiliensi cukup rendah di akhir minggu ke tiga. Analisis uji GLM *Repeated measures* diketahui nilai $p=0,000$. Hasil ini membuktikan bahwa secara umum terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan skor coping dan resiliensi antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol setelah diberi kombinasi terapi PMR dengan SGIM. secara parsial diketahui nilai $p=0,000$ untuk coping dan resiliensi, artinya bahwa kombinasi terapi PMR dengan SGIM berpengaruh terhadap mekanisme coping dan juga resiliensi. Fakta penelitian menunjukkan pemberian kombinasi terapi PMR dengan SGIM berpengaruh terhadap perubahan coping pasien kanker yang menjalani kemoterapi mulai dari akhir minggu pertama, minggu kedua dan akhir minggu ke tiga, sedangkan perubahan pada resiliensi baru terjadi pada minggu ke dua dan minggu ketiga setelah pemberian terapi.

Rekomendasi penelitian ini adalah terapi ini dapat diaplikasikan sebagai salah satu terapi suportif dalam pemberian intervensi keperawatan di Rumah Sakit, bagi pasien kanker yang menjalani kemoterapi dalam meningkatkan coping dan resiliensinya, sehingga pasien kanker menjadi pribadi yang lebih resilien dalam menjalani kehidupannya.

EXECUTIVE SUMMARY

THE EFFECT OF COMBINATION PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION WITH SPIRITUAL GUIDED IMAGERY AND MUSIC ON COPING AND RESILIENCE OF CANCER PATIENTS UNDERGO CHEMOTHERAPY

BY :
Muhammad Saleh Nuwa

Diagnosis of cancer and chemotherapy causes problems in the physical, psychological, social and spiritual aspects of the sufferer. In a large-scale survey 73% of cancer patients who undergo treatment two years after diagnosed with cancer, Wolff (2007) found that over 70% of respondents reported being depressed due to the disease, 60% reported relationship problems, and 83% reported declines on income, In addition the accompanying consequences on chemotherapy make the majority of patients that have been diagnosed with cancer filled with worry, anxiety and fear of facing the threat of death. Cancer patients who experience emotional distress like this, need to be managed properly through good coping management (Lopirinzi et al. 2011; Min et al. 2013; Sana et al. 2016; Yunitasari 2016).

Coping strategy is an individual adaptation mechanism that is done consciously and directed towards overcoming pain or facing stressor (Krohne 2002). A good coping mechanism in cancer patients undergo chemotherapy will improve their resilience. Resilience is the dynamic capacity of individuals to successfully retain or regain their mental health in the face of significant or risky life difficulties (Min et al. 2013). This study uses nonfarmakologis therapy to overcome the psychological pressure of cancer patients in improving coping and resilience. According Snyder & Lindquist (2006) one of the nonfarmakologis therapy to cope with stress is by using relaxation techniques. There are several techniques that can be done such as by using a combination of (PMR) therapy with Guided Imagery and Music (GIM).

Researchers used resilience models in adults with cancer from Deshields et al. (2016), As a theoretical foundation. This is Quasy Experiment research, with "pre and post test with control group design". In this design, researchers used the Combination of PMR with SGIM group as the intervention group, while the control group was the group received treatment and routine nursing interventions from the hospital. The research was conducted at the general hospital of East Nusa Tenggara province in cancer patients with cancer diagnosis since 2016 until February 2018. A total of 60 respondents that were undergo chemotherapy were taken as a research sample with purposive sampling technique. The study protocol was approved by the research ethics commission of the University of Airlangga Surabaya Indonesia.

The data collection procedure is done in 3 stages: pre test, intervention and post test. Before the questionnaire was given, each respondent was given information about the research. In the pre test stage, the researcher gives a coping

and resilience questionnaire to find out the initial scores of coping and patient resilience. This activity is done on the first day of the patient doing chemotherapy in accordance with the session that he did. Patient demographic data were collected through questionnaires while clinical data were collected from patient medical records.

Patient is taught combination PMR therapy with SGIM, at the intervention stage until the patient can perform. This intervention was performed after known of coping scores and patient resilience, and performed in the hospital, in a special room provided after chemotherapy. When the patient is able to perform independently, the patient is given a SGIM record in MP3 format, booklet, and daily activities evaluation note book so that the patient can do it at home every 2 times a day at the time of going to bed and sleeping at night. All patient activities are documented in the daily activities evaluation notebook. The patient is followed up at home every 2 times a week for 3 weeks to repeat the existing therapy sessions. Remeasurements of the patient's coping and resilience score are done on the 7th and 14th days, at the end of the week, then post test is done on the 21st day. Measurements using the same questionnaire. Resilience was measured using the Resilience Scale Resource Kit developed by Wagnild & Young (1993). The respondents coping were measured using *The Cancer Coping Questionnaire* developed by Moorey et al. (2003).

The results showed that combination of PMR therapy with SGIM increased the patient's coping from 43.6% to 76.7% by the end of the third week. Meanwhile, patient resilience also increased in every week from 16.7% who had low resilience and 83.3% who had low enough resilience at the pre test became 36.7% residing at high resilience and the rest 63.3% are at a fairly low resilience by the end of the third week. Analysis of GLM Repeated measures known p value = 0.000. These results prove that there is generally a significant difference in the effect of coping and resilience scores between treatment groups and control groups after being given combination of PMR therapy with SGIM. Partially known $p = 0,000$ for coping and resilience, this means, the combination of PMR therapy with SGIM has an effect on coping mechanism and also resilience. The fact of the study showed that combination of PMR therapy with SGIM had an effect on the change of coping of cancer patients undergone chemotherapy from the end of first week, second week and third week, while the change in resilience occurred at second week and third week after therapy.

The recommendation of this study is this therapy can be applied as one of the supportive therapy in the provision of nursing intervention in the hospital, for cancer patients undergo chemotherapy in increasing coping mechanism and resilience, so that cancer patients become more resilient person in their life.

ABSTRAK

PENGARUH KOMBINASI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* DENGAN *SPRITUAL GUIDED IMAGERY AND MUSIC* TERHADAP KOPING DAN RESILIENSI PASIEN KANKER YANG MENJALANI KEMOTERAPI

Oleh : Muhammad Saleh Nuwa

Pendahuluan :. Resiliensi adalah kapasitas dinamis individu untuk berhasil mempertahankan atau mendapatkan kembali kesehatan mental mereka dalam menghadapi kesulitan hidup yang signifikan atau berisiko. Resiliensi mungkin berkaitan dengan koping. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh kombinasi *Progressive Muscle Relaxation* dengan *Spiritual Guided Imagery and Music* terhadap koping dan resiliensi pasien kanker yang menjalani kemoterapi. **Metode** : Penelitian dengan metode quasi eksperimen ini dilakukan pada 60 orang pasien kanker yang sedang menjalani kemoterapi yang dibagi menjadi 30 kelompok perlakuan dan 30 kelompok kontrol dengan teknik *purposive sampling*. Koping diukur menggunakan 21 items *The Cancer Coping Questionnaire*, sedangkan resiliensi menggunakan The 14 item *Resilience Scale*. Data dianalisis menggunakan *General linear Model Repeated measures*. **Hasil dan analisis** : Hasil penelitian menunjukkan koping mulai terbentuk diminggu pertama sedangkan resiliensi baru terbentuk diminggu kedua setelah diberi intervensi. Hasil uji statistik diketahui $p\text{ value} < 0,05$. Hal ini menunjukkan secara umum terdapat perbedaan pengaruh yang bermakna skor koping dan resiliensi antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol setelah diberikan kombinasi PMR dengan SGIM. **Diskusi** : PMR dengan SGIM merupakan terapi relaksasi yang dapat diaplikasikan sebagai terapi suportif dalam pemberian intervensi keperawatan di Rumah Sakit, bagi pasien kanker yang menjalani kemoterapi dalam meningkatkan koping dan resiliensinya, sehingga pasien kanker menjadi pribadi yang lebih resilien dalam menjalani kehidupannya.

Kata kunci : Koping, Resiliensi, *Progressive Muscle Relaxation*, *Spiritual Guided Imagery and Music*, kanker, kemoterapy

ABSTRACT

THE EFFECT OF COMBINATION PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION WITH SPIRITUAL GUIDED IMAGERY AND MUSIC ON COPING AND RESILIENCE OF CANCER PATIENTS UNDERGO CHEMOTHERAPY

Introduction : Resilience is the dynamic capacity of individuals to successfully retain or regain their mental health in the face of significant or risky life difficulties. Resilience may be related to coping. The objective of this study is to explain the effect of combination Progressive Muscle Relaxation (PMR) with Spritual Guided Imagery and Music (SGIM) on coping and resilience of cancer patients undergo chemotherapy. **Method:** This quasi experimental research was conducted on 60 cancer patients undergone chemotherapy divided into 30 treatment groups and 30 control groups with purposive sampling technique. Coping were measured using 21 items The Cancer Coping Questionnaire, while the resilience used The 14 Resilience Scale items. Data were analyzed using General linear Model Repeated meassures. **Results and analysis :** the results of the study known that, the coping was formed in the first week, while the resilience was formed in the second week after intervention. statistic test results show p value <0.05 . This proves that in general there was a significant effect difference between coping and resilience between treatment group and control group after being given of combination PMR with SGIM. **Conclusion :** Combination of PMR with SGIM is a relaxation therapy that can be applied as supportive therapy in the provision of nursing interventions in the Hospital, especially for cancer patients who undergo chemotherapy in improving coping and resilience, so that the cancer patients become more resilient person in theirs life

Keywords: Coping, Resilience, Progressive Muscle Relaxation, Spritual Guided Imagery and Music, cancer, chemotherapy